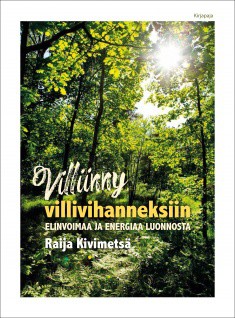
**Hortoilua ja superruokaa lähiluonnosta**



Julkaisuvapaa 7.4.2016

**Villiinny villivihanneksiin** (Kirjapaja) esittelee villivihanneksia eli hortaa ja opastaa hortoiluun, kasvien löytämiseen, keräämiseen ja valmistamiseen. Horta on ekologista ja ilmaista superruokaa, joka tekee hyvää terveydelle.

Kirjan reseptit ja säilöntäohjeet innostavat käyttämään lähiluonnon antimia monipuolisesti ja liikkumaan luonnossa uusin silmin. ”Keväällä vuohenputken näkeminen ei aiheuta kitkijän vihareaktiota, vaan sylkirauhasten aktivoitumisen”, hortaohjaajana ja alan uranuurtajana tunnettu **Raija Kivimetsä** sanoo.

Pihoilta, puistoista, metsistä ja niityiltä löytyy runsaasti terveellisiä ja maistuvia villivihanneksia. Kivimetsä toivookin, että villivihannekset terveysvaikutuksineen löytäisivät tiensä kotikeittiöistä ja laaturavintoloista myös kouluihin, päiväkoteihin, sairaaloihin ja vanhusten palvelutaloihin.

Jo villivihannesten keräämisestä tulee hyvä olo – luonnossa liikkuminen virkistää ja rentouttaa mieltä ja kehoa. Hortoilu sopii hyvin koko perheen yhteiseksi harrastukseksi. ”Haluan kannustaa luonnosta vieraantuneita ihmisiä takaisin luontoon – nauttimaan luonnosta yksin, kaksin tai porukalla ja etsimään sieltä ilmaista herkkuruokaa, joka tukee hyvinvointia”, sanoo Kivimetsä.

”Hortoilu on terveysvaikutteista hyötyliikuntaa, joka päästää ähkyyntyneet aivot ja stressaantuneen kropan ahdingosta. Villivihanneksia syömällä ruoansulatus ja suolistovaivatkin voivat helpottua.” Hortoiluun voi Kivimetsän mukaan helposti innostua ja suorastaan hurahtaa: ”Villivihannekset ovat ruokaa, joka koukuttaa. Kun kerran aloitatte, ette pääse hortoilusta eroon!”

**Raija Kivimetsä** on terveys- ja hyvinvointitoimittaja sekä tietokirjailija. Hän on perehtynyt villivihanneksiin vuosikymmeniä ja kirjoittanut niistä useita teoksia. Kivimetsä luennoi ja pitää kysyttyjä koulutuksia villivihannesten hyödyntämisestä. Suositulla hortoilu.fi-sivustollaan hän myös bloggaa.

**Raija Kivimetsä: Villiinny villivihanneksiin** **– Elinvoimaa ja energiaa luonnosta, Kirjapaja 2016. 128 s. KL 67.35/68.2 ISBN 9789522883490. Ovh 31,90**

**Lisätietoja ja haastattelupyynnöt:** Kirjapaja / viestintäpäällikkö Marja-Liisa Saraste 09 6877 4568 [marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi](mailto:marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi) tai Raija Kivimetsä 040 5410696 raija.kivimetsa@saimatext.fi

**Arvostelukappaleet ja kuvatiedustelut:** Minna Vatja, [minna.vatja@kirjapaja.fi](mailto:minna.vatja@kirjapaja.fi)

****

**#Villiinnyvillivihanneksiin**